



このレシピで使用している県産品

紅大根

料理の栄養価

エネルギー	24 kcal
たんぱく質	0.6 g
脂質	1.1 g
脂質(エネルギー比率)	41 %
カルシウム	15 mg
マグネシウム	8 mg
鉄	0.2 mg
亜鉛	0.1 mg
ビタミンA	6 μgRE
ビタミンB1	0.02 mg
ビタミンB2	0.01 mg
ビタミンC	8 mg
食物繊維	0.7 g
食塩相当量	0.9 g

材料(1人分)

紅大根(短冊切り)	20 g
だいこん(短冊切り)	20 g
きゅうり(輪切り)	20 g
食塩	0.6 g
サラダ油	1 g
穀物酢	1.5 g
うすくちしょうゆ	2 g
砂糖(三温糖)	1 g
こしょう	0.01 g

作り方

- ① 野菜は短冊に切り揃える。
- ② 野菜をゆで、冷却する。
- ③ 和え衣を作り、和える。

ひとくち×モ

紅大根は「赤鬼の腕」に似ているところから、食べることで鬼を退治する意味があると言われられており、長崎市内では節分料理の食材として古くから利用されています。

長崎では、江戸時代より節分の祝いのさかになに、紅大根の酢の物と金頭の煮つけを食べる風習があります。実はカブの一種ですが、形が大根のように細長いので、俗称として古くからその名で親しまれています。鬼が嫌ういわしや豆と組み合わせ、給食から一年の厄払いができるようにという気持ちを込めて献立を作成しました。

給食では…



「紅大根サラダ」を使った
給食献立例(小学校)

コッペパン・牛乳・いわしのカレー揚げ
紅大根サラダ・クリームスープ・節分豆